

En el hospital: cómo ayudar a mi adolescente a hacer frente a una enfermedad

LO QUE LOS PADRES Y LOS CUIDADORES PUEDEN HACER

Sentir aflicción o tener reacciones emocionales fuertes es común cuando los adolescentes están hospitalizados. Aunque el que está enfermo es su hijo adolescente, la familia entera puede sentirse abrumada o sin preparación para hacer frente al hecho. Con tiempo, comprensión y apoyo, la mayoría de los adolescentes y las familias aprenden a adaptarse a la enfermedad y afrontar la experiencia hospitalaria.

Cosas en el hospital que pueden causar aflicción o ser traumáticas:

- No saber qué sucederá a seguir
- Sentir dolor o ser sometido a procedimientos dolorosos
- Miedo de morir
- Efectos secundarios o complicaciones del tratamiento
- Miedo de tener una recaída
- Cambios en el aspecto - pérdida de cabello, aumento o pérdida de peso, cicatrices quirúrgicas, etc.
- Estar separado de sus hermanos, amigos y mascotas
- Ver a otros adolescentes enfermos y conocer a otros en el hospital que fallecieron

Cambios comunes en los adolescentes cuando están angustiados u hospitalizados:

- Estar irritable, más sensible o contestar de mal modo
- Sentirse vacío o insensibilizado
- Problemas para comer, dormir o tener pesadillas
- Querer estar solo o con usted todo el tiempo
- Sentirse dejado de lado, extrañar a amigos o familiares
- Preocuparse con tener un aspecto diferente o con lo que los demás pensarán



Los padres y cuidadores también pueden angustiarse:

- Suelen angustiarse al ver que su hijo adolescente siente dolor y pueden sentirse desvalidos o frustrados como resultado
- Pueden no querer estar lejos de su hijo adolescente y se sienten siempre “en alerta”
- Pueden sentirse impacientes, tener dificultad para comer y dormir, o sentirse abrumados por las necesidades médicas de su hijo adolescente
- En privado, les puede preocupar que su hijo adolescente muera, pero no quieren compartir sus preocupaciones



Además, muchos padres y cuidadores no están seguros de cómo hablar con su hijo adolescente enfermo (o sus otros hijos en el hogar) acerca de sus sentimientos, temores y dudas.

Información especial para padres y cuidadores de adolescentes: Es común que, al principio, los adolescentes y los padres se sientan abrumados y frustrados por la enfermedad o por la experiencia hospitalaria. Inclusive, puede llevar algunas semanas para que estas reacciones se aquieten. Si su hijo adolescente sigue angustiado, si usted tiene preguntas sobre cómo puede ayudar a su hijo adolescente, o si usted necesita hablar, hay miembros del personal del hospital cuya función es ayudar. Además de los médicos y enfermeros, profesionales de la salud mental (los que incluyen a trabajadores sociales, consejeros, psicólogos y capellanes) están capacitados para ayudar a los adolescentes y a las familias a enfrentar situaciones. Lea, también, el reverso de este documento, con consejos para ayudar a su hijo adolescente a afrontar la experiencia hospitalaria.

Nueve maneras en que puede ayudar a su hijo adolescente a afrontar la experiencia hospitalaria



- 1 Usted es la mejor persona para consolar a su hijo adolescente.** Aunque a veces puede ser difícil, trate de mantenerse tranquilo y reconfortante. Elogie con frecuencia y dele abrazos a su hijo adolescente si él los desea. Comprenda que, a veces, su hijo adolescente puede querer parecer adulto, pero también puede necesitar su consuelo y apoyo.
- 2 Sea paciente con su hijo adolescente.** Los sentimientos fuertes son reacciones comunes pero temporales a la experiencia hospitalaria. Recuérdele a su hijo adolescente que está bien que se sienta confundido, enojado o asustado. Si el comportamiento de su hijo adolescente pasa de los límites, es aceptable establecer reglas y límites como lo haría en su casa.
- 3 Sea franco con su hijo adolescente.** Los adolescentes quieren información, aunque no la pidan. Comparta todos los hechos sobre la enfermedad y el tratamiento – sea realista, pero optimista. Si su hijo adolescente debe someterse a un procedimiento doloroso, explíquele que puede doler, pero que su finalidad es combatir la enfermedad. Cuanto más sepa qué esperar el adolescente, más preparado estará.
- 4 Incluya a su hijo adolescente en deliberaciones médicas cuando corresponda.** Dé respuestas a todas las preguntas o inquietudes que su hijo adolescente pueda tener sobre la enfermedad – desde la mayor de las preocupaciones hasta la más pequeña molestia. Incentive a su hijo adolescente a hacer preguntas a los médicos o enfermeros. Ayude a su hijo adolescente a participar en decisiones al planear como afrontar el dolor y los procedimientos estresantes con antelación.

- 5 Conversen sobre sus sentimientos.** A veces, los adolescentes pueden sacar conclusiones precipitadas o juzgar mal lo que los demás piensan. Haga preguntas delicadamente para conocer lo que su hijo adolescente piensa y cree, y sea un buen oyente. Esté abierto a comprender sus sentimientos y escuchar lo que tiene para decir, aunque le cause angustia o sea algo difícil de escuchar. Cuando usted comparte sus sentimientos, esto le permite a su hijo adolescente saber que está bien compartir los de él.
- 6 Los adolescentes se sienten inseguros y les gusta sentirse en control de sus vidas.** Les preocupa especialmente su aspecto físico y cómo se encajan con los demás. Reconforte a su hijo adolescente, pero no haga caso omiso de sus preocupaciones – ni siquiera las pequeñas. Debido a que muchos aspectos de la enfermedad son imprevisibles, permítale a su hijo adolescente hacer elecciones y hacer algunas cosas él mismo, lo que puede brindarle una sensación de logro y control.
- 7 Ayude a su hijo adolescente a mantenerse en contacto con viejos amigos y hacer amigos nuevos.** Estar en el hospital puede hacer que la sensación de soledad aumente. Incentive a su hijo adolescente a mantenerse en contacto con sus amigos por teléfono o Internet de manera asidua. Hable de antemano sobre cómo explicar la enfermedad y responder preguntas. Pídale, también, al personal médico que presente a su hijo adolescente a otros en el piso con experiencias similares.
- 8 Cuídese a sí mismo.** Su hijo adolescente se da cuenta de si usted está preocupado, angustiado o no duerme, lo que dificulta más las cosas para todos. No tema pedirles ayuda a familiares o amigos. Converse sobre sus preocupaciones con otros adultos, tales como familiares, amigos, un consejero, un miembro del clero o un miembro del personal médico.
- 9 Cree un entorno familiar.** Los adolescentes hospitalizados se sienten más cómodos cuando están rodeados de cosas familiares. Decore la habitación del hospital con cosas que ayuden a su hijo adolescente a mantenerse conectado con su mundo fuera del hospital. Asimismo, trabaje con el personal médico en planear una rutina diaria que sea previsible y permita tiempo para la privacidad y mantenerse en contacto con amigos y familiares.

